

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым.

Французский философ Ж.Ж. Руссо

Ведение здорового образа жизни помогает детям, своевременно и гармонично развиваться, и сохранять здоровье.

Отношение к жизни у детей начинает формироваться очень рано. В первую очередь, оно зависит от их окружения, людей, которые проводят с ними большую часть их жизни, а именно их родителей. Поэтому нам, взрослым, необходимо прививать нашим детям правильные привычки. Именно с них у детей начинает формироваться представление о здоровье. Нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Если вы желаете своему ребенку здоровья и счастья, то следует придерживаться этих простых рекомендаций.

- спорт
- свежий воздух
- правильное питание
- закаливание ребенка
- соблюдение режима дня
- благополучный климат в семье
- положительные эмоции, мысли и смех
- правильный выбор одежды для ребенка

